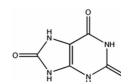


## ～保健師だよ～

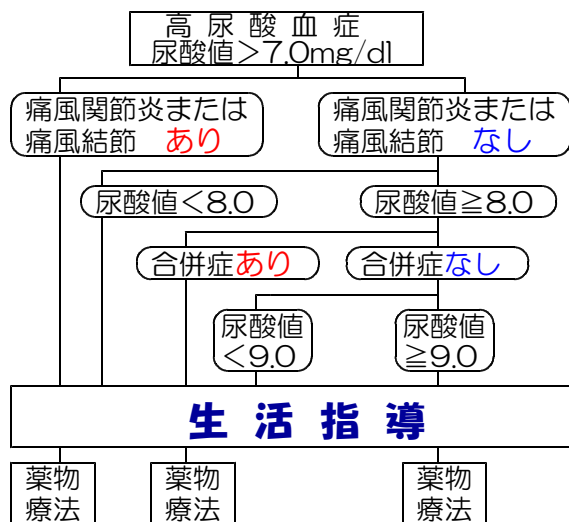
北海道教育庁教育職員局福利課

### 高くありませんか？尿酸値 ～あなたも歴史を動かした英雄の仲間入り??～

尿酸は、体内の新陳代謝の過程で生まれる老廃物で、水に溶けにくく、結晶化しやすい性質を持っています。通常は尿や便に混じって体外に排泄され、量が一定になるように調節されていますが、このバランスが崩れると、体内の尿酸が増加して高尿酸血症になり、痛風や慢性腎臓病（CKD）の発症に関連します。



#### ◎ 高尿酸血症の治療指針

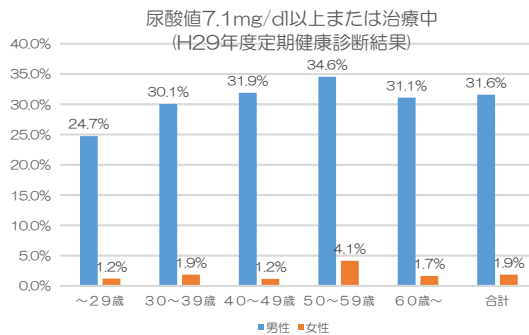


\*合併症：腎障害、尿路結石、高血圧、虚血性心疾患、糖尿病、メタボリックシンドロームなど

高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン2012より一部改変

#### ◎ 尿酸値の高い男性は約3割以上

定期健康診断の結果では、3割以上の男性が尿酸値の高い状態となっています。また、H28年の国民生活基礎調査によると「痛風で通院中」の人は112万人を超え、男性が95%を占めています。



#### ◎ 痛風は「王の病気」(disease of kings)

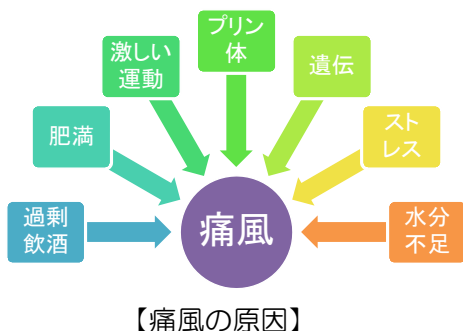
西洋史上の人物で痛風に苦しめられてきた人は多く、マケドニアのアレクサンダー大王、神聖ローマ帝国皇帝のカルロス五世、フランスのルイ十四世、宗教改革のルター、芸術家ミケランジェロ、レオナルド・ダ・ビンチ、文豪ゲーテ、スタンダーールやモーパッサン、物理学者ニュートン、生物学者ダーウィンなどが知られています。

また、亜紀の恐竜、ティラノサウルスが痛風を患っていたという報告もあります。化石尿酸塩によって浸食されたと思われる跡があったそうです。



#### ◎ 痛風の予防のために

- ① 食べ過ぎに注意して、肥満を解消
- ② アルコールは適度に。週に2日は休肝日  
日本酒換算で1合以内に
- ③ 水分を1日2ℓとる（甘い飲み物ではとらないこと）
- ④ プリン体の多いものを摂り過ぎない（干物、大正えび、レバー、うに、白子など）
- ⑤ ショ糖・果糖を摂り過ぎない
- ⑥ 週3日程度の軽い運動の継続



#### ◎ 定期的な検査の勧め

1年に1回は定期健康診断や人間ドックをうけ、尿酸値をチェックしましょう。尿酸値が高めの方は食事療法、運動療法を行い、3～6ヶ月後に再検査を受けましょう。